

Hildegard Kroll-Saubier

Lachyoga-Partitur

27 praxiserprobte Workshops für Kinder und
Jugendliche

Inhalt

Ohne viel Gedöns: Einstieg ins Lachen leichtgemacht

Power-Lachen mit Kindern

I. Eins-eins-zwei - und die Feuerwehr eilt herbei

1. Gefährlicher Einsatz
2. Brand in der Bahnhofsstraße
3. Die Feuerwehr-Olympiade

II. Märchenhaftes Lachen

Die Lachprinzessin

Power-Pausen mit Lachyoga

Die fünf Säulen der Power-Pause

III. Lass krachen, Xavi!

Begrüßungsritual

Begrüßungsvariante 1

Begrüßungsvariante 2

Begrüßungsvariante 3

1. Auf der Alm

2. Marie Christine von Effenteufel

3. Das Schloss

4. Die Ernte

5. Der Ausflug zur Raumstation

6. Schulalltag in Bayern

7. Love is in the air
 8. Das Treffen im Wald
 9. Die Legosortiermaschine
 10. Der Trip in die USA
 11. Im Tal des Todes
 12. Die Aufnahme in die Mannschaft
 13. Olympia
 14. Rückkehr
 15. Auf Schalke
 16. Die Flucht auf die Titanic
 17. Die Reise nach Grönland
 18. Der Kampf mit dem Eisberg
- Abschlussritual

Mit Lachyoga-Power zum Erfolg

IV. Deutschland sucht den Superstar

1. Aufbruch
2. Der Flug in die Hauptstadt
3. Der große Auftritt

V. Endlich frei: Lachyoga-Power am letzten Schultag

Muhammad Ali - Sieg nach 12 Runden

VI. Lachyoga-Power im Karneval

Spiel mir das Lied vom Tod

Anhang: Aus der Praxis für die Praxis

Wer zuletzt lacht, lacht am besten: Lachende Power-Projektstage mit Jugendlichen gestalten

Wer powert hier wen aus? Lachende Kindergeburtstage professionell ausrichten

Powertankstelle Lachyoga: Die liegende Acht abfahren

Zum schnellen Nachschlagen: Verzeichnis der verwendeten Lachyoga-Übungen

Literatur-, Musiktitel- und Filmverzeichnis

1. Literatur
2. Musiktitel
3. Filme

Haftungsausschluss

Über die Autorin

Ohne viel Gedöns: Einstieg ins Lachen leichtgemacht

Mit Lachen und verrückten Geschichten in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen punkten!

27 praxiserprobte Lachworkshops für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18 Jahren zeigen, wie's geht.

Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die je nach Bedarf einfach übernommen oder leicht für die eigenen Bedürfnisse abgewandelt werden können, lassen ein Umsetzen der Workshops in die Praxis zum Vergnügen werden.

Hinweise zur Zielgruppe, zu Hilfsmitteln, räumlichen Erfordernissen, Dauer, Nachbereitungsmöglichkeiten und Erfahrungen dienen dabei als Einführung in die einzelnen Workshops bzw. Workshop-Staffeln.

Eine verrückte Lachgeschichte steht im Mittelpunkt des einzelnen Workshops bzw. der Workshopsequenz.

In der Lachgeschichte werden Kernbegriffe unterstrichen. Die dazu passenden Lachübungen erläutere ich direkt, wenn sie von mir selbst stammen. Lachübungen, die das tägliche Brot von Lachyoga-Profis sind, erkläre ich für Lachyoga-Interessierte ohne Vorkenntnisse im Verzeichnis der Lachübungen am Ende des Buches.

Übungsanweisungen an den Lachcoach erscheinen kursiv.

„An die Teilnehmer gerichtete Worte des Lachtrainers werden durch Anführungszeichen gekennzeichnet.“

Lachyoga-Interessierte erhalten so das Handwerkszeug, mit dem sie erste Schritte in die Welt von Lachyoga tun können, z.B. bei der Einführung von Lachyoga in die schulische Übermittagsbetreuung.

Lachyoga-Profis können durch das übersichtliche Layout die einzelnen Workshops in ihren Dimensionen rasch erfassen und in die eigene praktische Arbeit einfügen.

Weiterführende Anregungen zum Thema Lachyoga-Power für Kinder und Jugendliche und – last but not least – für den Lachcoach selbst sind den einzelnen Kapiteln des Anhangs zu entnehmen.

Zum guten Schluss:

Die von mir verwandten Pluralformen umfassen selbstverständlich auch Personen anderen Geschlechts.

Power-Lachen mit Kindern

1. Eins-eins-zwei - und die Feuerwehr eilt herbei

Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren in einer Kleingruppe von bis zu 6 Personen, damit der Lachcoach die einzelnen Kinder immer wieder direkt persönlich ansprechen kann.

Hilfsmittel: größere Stofftiere; Pappkarton bzw. Kinderstuhl zum Transport der Stofftiere; dicke Buntstifte, passend zur Zahl der Kinder; Arztkoffer; 6 blaue Wassertropfen in DIN A4, ausgeschnitten aus Tonpapier, laminiert.

Räumliche Verhältnisse: Mit Stofftier bzw. Transportmittel sollten mindestens zwei Kinder ungehindert zum fiktiven örtlichen Krankenhaus, das gegebenenfalls in einem anderen Raum liegt, in großer Geschwindigkeit laufen können.

Erfahrungen: Ältere Kinder (ab 5 Jahren) entwickeln aus der vorgegebenen Erstsituation gerne weitere Ideen z.B. Einrichtung einer Leitstelle mit deren Übernahme und Erfindung ständiger neuer Einsätze, die die restliche Truppe unter Führung des Lachtrainers dann abarbeiten kann. Andere Kinder sind nach dem ersten gemeinsamen Einsatz als Feuerwehrleute am Einsatz in der Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses interessiert und verarzten die verletzten und geretteten Stofftiere mit großer Freude und mit Hilfe des Arztkoffers selbsttätig.

Dauer: 10 Minuten, die sich durch den Erfindungsreichtum der Kinder auf bis zu 60 Minuten ausdehnen lassen.

1. Gefährlicher Einsatz¹

„Feuerwehrleute, eilt herbei und stellt euch im Kreis auf. Heute ist euer erster Arbeitstag als Feuerwehrmann oder als Feuerwehrfrau. Ich schaue zunächst, ob auch alle Feuerwehrleute anwesend sind. Wenn ich euren Namen rufe, antwortet bitte mit einem lauten: Hier!“

Die Namen der anwesenden Kinder aufrufen und auf einer lauten Meldung bestehen.

„Wir ziehen uns zuerst die Feuerwehrhose an und dann die Feuerwehrjacke.“

Eine imaginäre Hose zeigen und lachend auf Ho,ho,ho in die Hosenbeine einsteigen. Die Feuerwehrjacke ziehen wir ebenfalls lachend an.

„Die Jacke hat 6 Knöpfe.“

„Wir schließen sie mit einem laut gesungenen a-e-i - i-o-u.“

Die Knöpfe von unten nach oben deutlich erkennbar mit lautem Vokalsingsang schließen.

„Da schrillt die Alarmglocke. Schnell in die Stiefel steigen, den Helm aufsetzen, links das Atemschutzgerät nehmen und mit der rechten Hand auf der Schulter des Vordermannes den Löschzug bilden. Während der Fahrt mit

links und auf He, he, he das Atemschutzgerät an einen Haken hängen. Wir brauchen es noch nicht.“

Der Löschzug bewegt sich mit brumm, brumm, brumm und Tatü-tata vorwärts. Alarmglocken-Lachen: Wir schütteln uns und lachen dabei auf Hi,hi,hi.

„Unser Einsatzwagen setzt uns ab. Wir steigen aus mit Ho,ho,ho.“

„Herr Baumann und sein Sohn Martin sind verschwunden. Wir teilen uns auf und suchen sie zu zweit im dichten Schneetreiben.“

Lachend auf Hu, hu,hu den Schnee wegschlagen.

„Da hören wir einen leisen Hilferuf.“

Leise „Hilfe, Hilfe, Hilfe“ krächzen.

„Der Ruf kommt vom Bach.“²

„Wir glitschen den Abhang runter auf Hi,hi,hi.“

Wir setzen uns auf den Hosenboden und bewegen uns rutschend vorwärts.

„Herr Baumann sitzt am Uferrand, beide Beine im Wasser.“

„Wir setzen uns hinter Herrn Baumann und machen den Rettungsriff. Schiebt Eure Arme unter den Achseln von

Herrn Baumann durch und greift einen Unterarm. Euer Daumen liegt dabei oben.“

Lachcoach und Kinder setzen sich auf den Fußboden und führen den Rettungsgriff an einem imaginären Herrn Baumann aus.

„Auf Ho,ho,ho versuchen wir, Herrn Baumann vom Wasser wegzuziehen. Das geht aber nicht. Herr Baumann steckt fest! Wir müssen tauchen.“

Nach einer Tauchbewegung fassen wir uns an die eigenen Füße und ziehen auf Ha, ha, ha die Zehen zu uns hin.

„Der linke Fuß steckt fest.“

Auftauchen mit einem kräftigen Ha und tief einatmen.

„Wir laufen den Abhang hoch mit mit Ho,ho,ho. Wir brechen eine Zaunlatte ab.“

Den Kindern einen dicken Buntstift als Latte in die Hand geben.

„Wir laufen zum Bach, waten hinein und tauchen wieder. Wir befreien Herrn Baumanns Fuß mit der Latte als Hebel auf Ha,ha,ha.“

„Wir tauchen prustend auf. Wir setzen uns hinter Herrn Baumann und wenden den Rettungsgriff an. Schiebt eure Arme unter den Achseln von Herrn Baumann durch und greift einen Unterarm. Euer Daumen liegt dabei oben.“

Lachcoach und Kinder setzen sich wieder auf den Fußboden und wenden den Rettungsgriff an einem imaginären Herrn Baumann an.

„Dann schleppen wir Herrn Baumann auf Ho,ho,ho ans Ufer.“

„Wir nehmen unser Handy und wählen 112. Schon kommt der Rettungswagen herbei.“

Herr Baumann wird jetzt durch ein Stofftier verkörpert, das idealerweise zum Transport auf einen Kinderstuhl bzw. in einen Pappkarton gesetzt wird.

„Gerettet! Herr Baumann liegt im Rettungswagen. Wir fahren mit Tatü-tata zum Krankenhaus.“

Die Kinder transportieren das Stofftier möglichst im Laufschrift zum imaginären Krankenhaus, das sich idealerweise am anderen Ende des Raumes bzw. in einem angrenzenden Zimmer befindet. Dort kann sich die Kindergruppe aufteilen: Einige Kinder werden gerne die ärztliche Versorgung mit Hilfe des Arztkoffers übernehmen, die anderen rennen als Feuerwehrleute wieder zur Einsatzzentrale.

„Und Martin? Er hat sich verirrt. Endlich findet er im Schnee eine Wand.“

Wir tasten uns auf Hu,hu,hu an einer Wand entlang.

„Wir finden eine Tür. Das erzählen wir uns auf Gibberish. Gibberish ist eine Fantasiensprache, die ihr alle sprechen könnt. Legt einfach los. Ich zeige euch, wie's geht.“

Der Lachcoach fängt an, auf Gibberish mit den Kindern zu reden und ermutigt sie, es ihm gleich zu tun.

„Die Tür führt in eine Scheune. Wir legen uns schlafen.“

Die Kinder legen sich auf den Boden und schnarchen laut.

„Da kommt die Bäuerin, der die Scheune gehört, und weckt Martinh auf Hi,hi,hi auf.“

Der Lachcoach stupst die Kinder nach und nach an.

„Martin erzählt ihr, dass er sich verirrt hat. Die Bäuerin wählt die 112.“ *Lachcoach und Kinder wählen die 112 auf einem imaginären Handy.*

„Schnell kommt die Feuerwehr mit Tatü-tata, Tatü-tata vorbei.“

Wir legen die rechte Hand auf die Schulter des Vordermannes und bewegen uns mit Tatü-tata, Tatü-tata vorwärts.

„Martin steigt ein.“

Kleine Lachleiter bilden: Der Lachcoach und ein Kind gehen in die Hocke, bilden mit ihren Händen die lachende Leiterstufe, wobei sie tief und herzlich auf Ha, ha, ha lachen.

Jeweils ein Kind steigt darüber und ist dann als Martin im Rettungswagen.

„Martin wird zu seiner Mutter gebracht. Und das ist sehr gut, sehr gut, ja!!!“

Beim ersten „sehr gut“ tief nach links bücken und einmal mit den Händen vor dem Körper klatschen, beim zweiten „sehr gut“ noch einmal tief, aber diesmal nach rechts bücken und klatschen, bei „ja“ die Arme nach oben in eine Y-Stellung schwingen und in die Luft springen. Die Daumen zeigen nach oben und dabei jubeln wir ganz wild.

„In der Feuerwache angekommen, stellen sich die Feuerwehrleute im Kreis auf, legen die Hände auf die Schulter des Nebenmannes und loben einander, indem sie sich einander zuwenden und fröhlich mehrmals im Sprechchor rufen: ‚Gut gemacht! Gut gelacht! Gut gemacht! Gut gelacht!‘“

Lachtrainer und Kinder führen die Lobrunde gemeinsam durch.

„Und jetzt haben sich die Feuerwehrleute einen guten Kaffee verdient.“

Imaginäre Tasse nehmen und an den Mund führen, ohne zu trinken.

„Doch bevor sie auch nur einen Schluck trinken können, schrillt schon die Alarmglocke.“

Lachcoach und Kinder schütteln sich und lachen dabei auf Hi,hi,hi.

¹ Die Ideen zu den Feuerwehreinsätzen verdanke ich dem Buch „Gefährlicher Einsatz“ von Martin Meyer-Pyritz, Remscheid 2014 (Gardez! Verlag), insbesondere dem Kapitel „Im Schneesturm“, S.10-38.

² Hier empfiehlt es sich, den Namen eines in der Nähe gelegenen Gewässers einzusetzen, um dem Feuerwehreinsatz noch mehr Lebendigkeit zu verleihen.